

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

Випуск 1

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2014**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

| | |
|---|----|
| Костюкевич В. М. До проблеми динаміки спортивної форми спортсменів протягом тренувального макроциклу | 51 |
| Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф. До питання удосконалення управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках | 57 |
| Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів | 61 |
| Мазин В. Н. Соотношение целей и методов воспитательной работы тренера-преподавателя группы предварительной базовой подготовки ДЮСШ | 65 |
| Мичка І. В., Данюк О. М., Машапура В. А. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки | 69 |
| Мулик В. В. Основи побудови занять юних біатлоністів | 71 |
| Нерода Н. В., Ваулін О. І. Характеристика європейської моделі професійного спорту | 75 |
| Приходько В. В. К обґрунтуванню нового проекту української прем'єр-лиги: от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития отечественного футбола | 78 |
| Приходько В. В. Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия в системе развития игровых видов спорта (к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии) | 82 |
| Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації | 87 |
| Стецькович С. Ефективність програм удосконалення підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки | 89 |
| Хіменес Х. Р., Линець М. М. Програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки | 93 |

**НАПРЯМ II
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТ НАСЕЛЕННЯ**

| | |
|---|-----|
| Айуни Л. Р., Айуни В. І. Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання | 97 |
| Бріката І. А., Берест О. О. Популяризація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури | 101 |

КОРЕКЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мичка І. В.¹, Данюк О. М.², Мацапура В. А.³

^{1,2} Житомирський державний університет імені Івана Франка,

³ Комунальний вищий навчальний заклад „Житомирський базовий фармацевтичний коледж
ім. Г. Ф. Протасевича” Житомирської обласної ради

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають систематичного удосконалення науково-методичних основ спортивної підготовки. Необхідність удосконалювання системи підготовки спортсменів визначається певними обставинами і умовами, що істотно впливають на структурно-функціональну адаптацію тренувального процесу. За останні роки набагато підвищились результати у пауерліфтингу, конкуренція міжнародній арені так зросла, що іноді лише кілька кілограм розділяють суперників в боротьбі за призові місця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості закономірностей швидкісно-силової підготовки в різних видах спорту детально розкриті фахівцями [1, 2]. Дослідженню залежності швидкості і сили присвячено багато наукових праць (Bosco et.al., 1983; Hakkinen et. al. 1984), (Hakkinen et.al. 1985; Thorstensson et. al. 1976; Connelly, 1992), (Connelly, 1992).

Аналіз спеціальної літератури з пауерліфтингу (Ф. Хетфілд, 1993; В. Л. Муравльов, 1998; Б. І. Шейко, 2012; Л. Савенко, 2013) дозволяє зробити висновок, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів та процес їх удосконалювання досліджувався лише фрагментарно, тому для комплексного уявлення про роль швидкісно-силових якостей та організації підготовки щодо їх удосконалювання у пауерліфтингу необхідно провести більш детальне дослідження цієї проблеми.

Мета дослідження – вивчення ролі використання засобів швидкісно- силової підготовки в удосконаленні тренувального процесу пауерліфтерів.

Завдання дослідження – удосконалити методику тренування з використанням засобів швидкісно-силової підготовки.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково- методичної і спеціальної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Побудову тренувального процесу з використанням засобів швидкісно-силової підготовки застосовувалась протягом 8 тижнів, вправи виконувались в 2–6 серіях по 2–8 повторень, інтенсивність в межах 55 %–75 %.

Таблиця 1

Орієнтований недільний план тренувань експериментальної групи

| № | Назва вправи | Кількість підходів | Кількість повторень | % від ПМ |
|-----------|---|--------------------|---------------------|----------|
| Понеділок | | | | |
| 1 | Згинання розгинання рук в упорі лежачи вибухового характеру | 6 | 4 | - |
| 2 | Жим лежачи з ланцюгами | 5 | 3 | 57.5 |
| 3 | Жим лежачи | 5 | 5 | 60 |
| 4 | Присід | 3 | 6 | 50 |
| 5 | Французький жим лежачи | 4 | 6 | - |
| Середа | | | | |
| 1 | Станова тяга з ланцюгами | 4 | 4 | 55 |
| 2 | Станова тяга | 5 | 5 | 57.5 |
| 3 | Жим лежачи | 3 | 6 | 40 |
| 4 | Підтягування | 3 | 6 | - |
| 5 | Гіперекстензія | 3 | 6 | - |
| П'ятниця | | | | |
| 1 | Вистрибування на тумбу | 6 | 4 | - |
| 2 | Присідання з ланцюгами | 4 | 4 | 55.7 |
| 3 | Присідання зі штангою | 5 | 5 | 60 |
| 4 | Жим лежачи | 3 | 6 | 50 |
| 5 | Нахили зі штангою | 4 | 6 | - |

Рівень навантаження визначався за коефіцієнтом підйому штанги (КІШ). Основною вимогою була максимальна швидкість виконання вправи. Інтервал відпочинку залежить від вправи, підготовленості спортсмена і контролюється за ЧСС, наступний підхід потрібно виконувати при ЧСС не більше 108–114 уд/хв. Застосовувати комплекс для удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей доцільно коли атлет вже має середній або високий рівень підготовки.

В основному педагогічному експерименті брали участь 24 спортсменів-пауерліфтерів віком 17–22 роки, які відносилися до вагової категорії 74,0 кг та були розподілені на дві групи (по 12 осіб). Для визначення однорідності

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

експериментальної та контрольної груп проведено: антропологічні виміри довжини та маси тіла з метою встановлення вагової категорії спортсменів, тестування рівня спеціальної фізичної та технічної підготовки, контролю розвитку силових якостей спортсменів-пауерліфтерів за допомогою спеціальних вправ.

До складу експериментальної групи (n=12) увійшли студенти, які навчалися на факультеті фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. Контрольну групу (n=12) склали студенти Житомирського національного агроекологічного університету.

Тренувальний процес був спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей спортсменів, здійснювався в експериментальній групі за запропонованою методикою, в контрольній за традиційною методикою. Тестування проводилося безпосередньо під час змагань на базі ЖДУ ім. І. Франка.

Таблиця 2

Динаміка приросту показників силових підготовленості в експериментальній та контрольній групі

| Показники | Контрольна група | | Експериментальна група | |
|---------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| | вихідні дані | підсумкове тестування | вихідні дані | підсумкове тестування |
| | $\bar{X} \pm m_1$ | $\bar{X} \pm m_1$ | $\bar{X} \pm m_2$ | $\bar{X} \pm m_2$ |
| Присідання зі штангою, кг | 87,5±5,39 | 92,0±6,48 | 89,7±8,21 | 97,6±7,39 |
| Жим штанги лежачи, кг | 69,0±7,21 | 74,1±7,12 | 72,5±9,38 | 86,7±9,82 |
| Станова тяга, кг | 120,5±10,11 | 131,8±13,98 | 118,5±11,4 | 149,0±16,12 |
| Сума триборства, кг | 277,0±21,18 | 297,9±22,72 | 280,7±26,78 | 333,3±28,7 |

В усіх трьох контрольних показниках (присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станова тяга) виявлені достовірні відмінності. Найбільший приріст результатів спостерігається при виконанні вправи станова тяга – 30,5 % у експериментальній групі проти 11,3 % в контрольній групі та у вправі жим штанги лежачи – 14,2 %, у експериментальній групі проти 11,3 % в контрольній групі.

Висновки

Використанням засобів швидкісно-силової підготовки в навчально-тренувальному процесі пауерліфтингу виявила достовірні відмінності. Найбільший приріст результатів спостерігається при виконанні вправи: станова тяга – 30,5 % у експериментальній групі проти 11,3 % в контрольній та у вправі жим штанги лежачи відповідно – 14,2 % та 11,3 %. Розвиток швидкісно-силових якостей доцільно удосконалювати в попередньо базовому періоді підготовки, але може застосовуватись в будь-яких періодах, коли основною потребою є удосконалення швидкості виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [текст] / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

АНОТАЦІЇ

КОРЕКЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті визначено ефективність застосування швидкісно-силової підготовки пауерліфтерів в першому змагальному періоді. Важливим чинником у підготовці пауерліфтерів є використання новітніх технологій удосконалення навчально-тренувального процесу. Корекція процесу підготовки у пауерліфтингу найбільш ефективно відбувається з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості, що дає можливість наблизитися до високих результатів.

Ключові слова: пауерліфтинг, швидкісно-силова підготовка, фізичні якості, фізична підготовка.

КОРЕКЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПАУЭРЛИФТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Мычка И. В., Данюк А. Н., Мацапура В. А.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье определена эффективность применения скоростно-силовой подготовки пауэрлифтеров в первом соревновательном периоде. Важным фактором в подготовке пауэрлифтеров является использование новейших технологий совершенствования учебно-тренировочного процесса. Коррекция процесса подготовки в пауэрлифтинге наиболее эффективно происходит с использованием средств скоростно-силовой направленности, позволяющих приблизиться к высоким результатам.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, скоростно-силовая подготовка, физические качества, физическая подготовка.

CORRECTION TRAINING PROCESS POWERLIFTERS WITH THE USE OF SPEED-STRENGTH TRAINING

Mychka I., Danyuk A., Matsapura V.

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

The article outlines the effectiveness of speed-strength training of powerlifters during the previous competitive period. An important factor of the of powerlifters' preparation is the using of new technologies improving the training process. Correction of the preparation process in powerlifting occurs is more provided efficiently with the using of speed-power focus, which makes it possible to approach the results.

Keywords: powerlifting, speed-strength training, physical qualities, physical training.

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

Мулик В. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. У лижному спорті прийнято розрізняти шість основних типів занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні та контрольні [7]. Кожне з цих занять має свої особливості побудови, пов'язані з їх значенням, контингентом, умовами проведення та іншими факторами. У той же час в біатлоні виділяють заняття з лижегоночної, стрількової і комплексної підготовки, які відображають специфіку даного виду спорту.

Тому метою наших досліджень було обґрунтувати варіанти побудови занять гоночної, стрількової і комплексної спрямованості з урахуванням взаємополучення основних засобів тренування у біатлоністів різної спортивної кваліфікації.

Завдання, поставлені для вирішення даної мети, передбачали:

1. Визначити загальну структуру побудови занять з лижегоночної, стрількової і комплексної підготовки.

2. Розробити практичні рекомендації побудови занять з різних видів підготовки у біатлоністів різної кваліфікації.

У якості методів досліджень використовувалися педагогічні спостереження, аналіз і узагальнення різних навчально-тренувальних занять, а також педагогічні експерименти.

У дослідженні приймали участь 30 юних біатлоністів 14-16 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз тренувального процесу біатлоністів дозволив нам групувати види занять (лижегоночна, стрількова, комплексна) залежно від використання різних засобів підготовки (рис.1).

Підготовка юних біатлоністів починається з процесу навчання основним руховим умінням як загальної структури рухів, так і спеціальним для біатлону вправам, що відображають змагальну діяльність. Основною формою вирішення цього завдання є заняття з навчання техніці пересування на лижах [9, 10] і техніці стрільби [1, 2, 5, 6].

Проведені нами дослідження щодо методики побудови занять з лижної підготовки виявили наступне:

1. Більшість тренерів (75%) рекомендують починати навчання пересуванню на лижах з класичних лижних ходів по давно розробленій та апробованій системі: поперемінний двокроковий, одночасний безкроковий, одночасний одно- і двокроковий лижні ходи.

2. Певна частина тренерів пропонує починати навчання ковзанярським ходам тільки після повного освоєння класичних варіантів пересування (48%).

3. Висловлюється думка (7%) про те, що навчання біатлоністів слід починати безпосередньо з ковзанярських ходів, так як саме вони є основними у підготовці та участі у змаганнях.

4. Окремі тренери (14%) вважають за необхідне паралельно навчати техніці класичних і ковзанярських ходів, в той же час не вказують на певну їх систему.

Для порівняльного аналізу цих двох напрямків нами проведено прямий паралельний експеримент з двома групами новачків. Обидві групи були сформовані з дітей, які прийшли займатися біатлоном у віці 11-12 років. Кожна група складалася з 15 осіб, які не пройшли початкового навчання техніці лижних ходів. Методика занять першої групи полягала в послідовному навчанні, зазначеному в пунктах 1 і 2. Побудова занять другої групи включало в себе паралельне навчання елементам техніки класичних і ковзанярських ходів, розроблене нами.

Зміст навчання лижним ходам в експериментальній групі включав наступну послідовність:

1. Ковзний крок без палиць і з палицями за середину – класичний, ковзанярський.

2. Одночасний безкроковий класичний хід.

3. Одночасний двокроковий класичний і ковзанярський ходи.

4. Поперемінний двокроковий класичний і ковзанярський ходи.

5. Одночасний однокроковий класичний і ковзанярський ходи.

Всього було проведено 20 навчальних занять з обома групами по 60 хвилин кожне, три рази на тиждень. До початку експерименту проведено 4 заняття, де діти були ознайомлені з основами структури пересування на лижах, що передбачають засвоєння понять «відчуття лиж» і «відчуття снігу». Після закінчення циклу навчання була проведена експертна оцінка техніки пересування найбільш часто використовуваними ходами: одночасним двокроковим класичним і ковзанярським стилем. В оцінці техніки брали участь 5 фахівців лижного спорту, заставлення оцінок кожному випробуваному здійснювалося по 10-бальній системі.

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів

Комп'ютерний макет: Остринський В. В.
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- Рустама Ахметова – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);
Інні Євсєєвої – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона);
Валерія Андрійцева – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);
Юлії Єлістратової – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон);
Людмили Коваленко – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.11.14. Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 32.5. Обл. вид. арк. 30.7. Наклад 300. Зам. 249.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua